



ERASMUS+/KA2: 2020-1-BG01-KA229-079075\_6

# FIT4LIFE

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 110 ΜΑΘΗΤΩΝ

P5: Take the HEALTH Temperature at school-Results

Students that took part:110

# Μέρη της έρευνας Parts of the survey



Μέρος 1ο.

Άσκηση - Φυσική  
Δραστηριότητα Section  
1: Physical Activity



Μέρος 2ο.

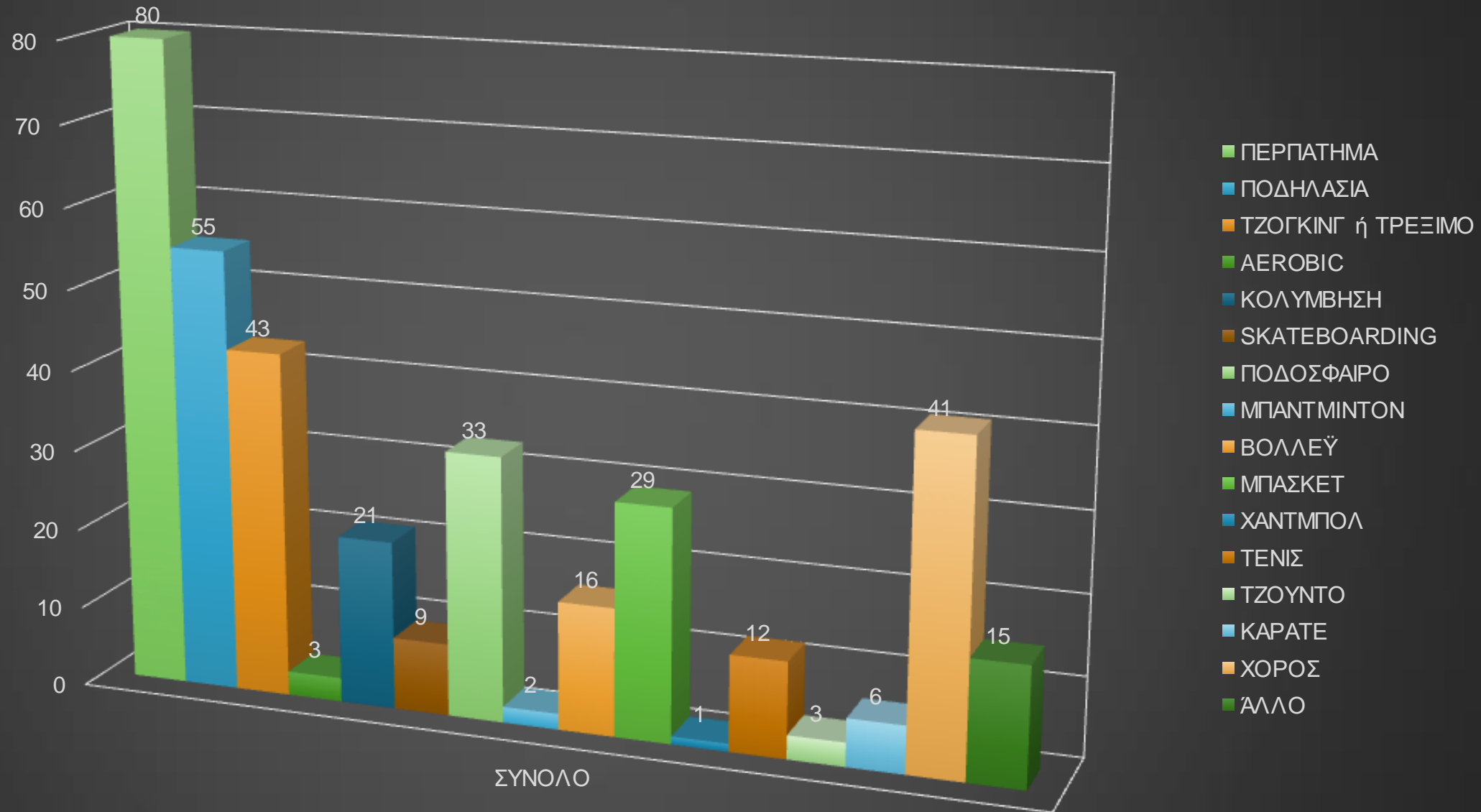
Διατροφή  
Section 2: Nutrition



Μέρος 3ο.

Σχετικά με μας  
Section 3: About you

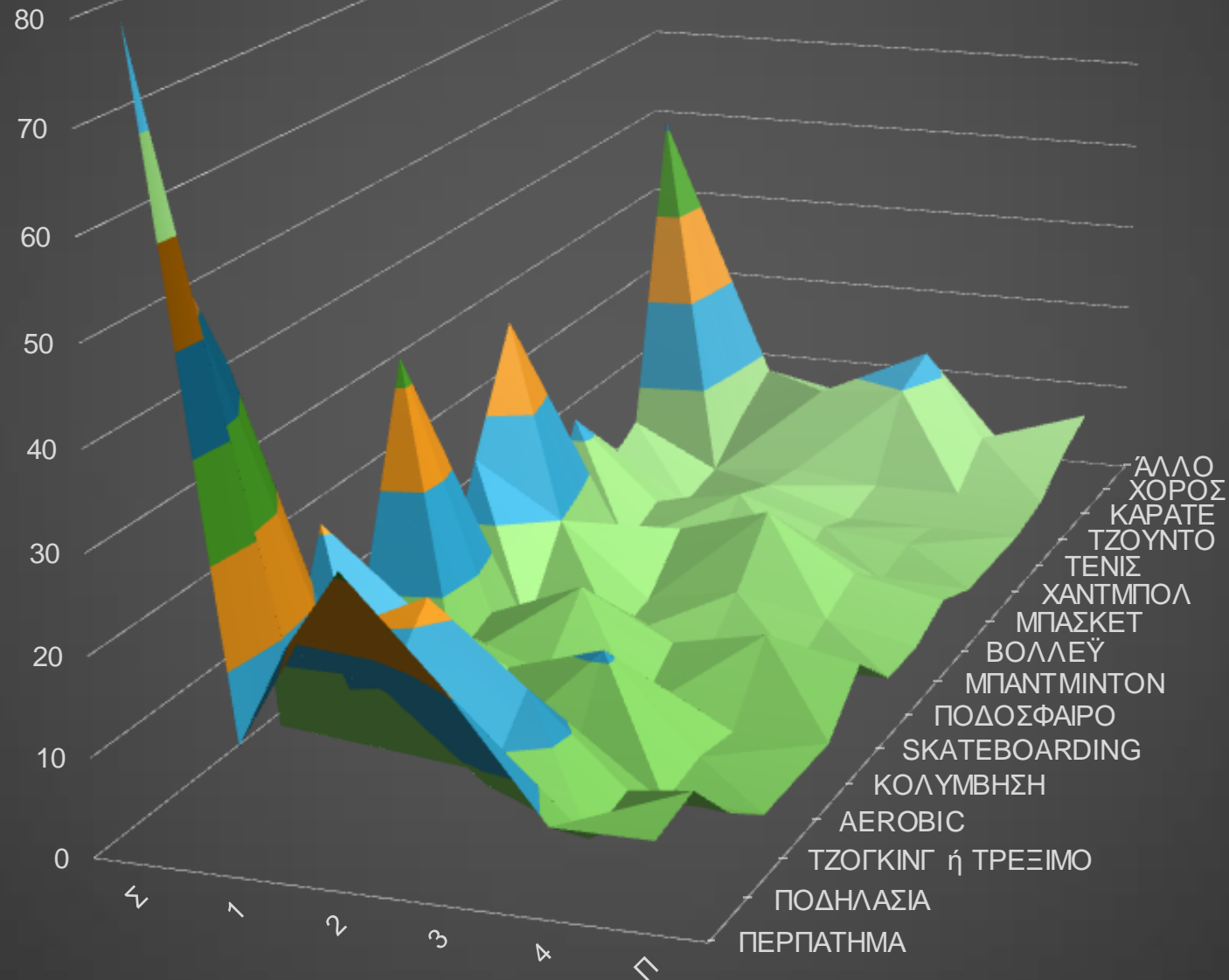
# Αθλήματα που κάνω-Physical Activities



1. Walking for exercise
2. Bicycling
3. Jogging or running
4. Aerobics
5. Swimming
6. Skateboarding
7. Football
8. Badminton
9. Volleyball
10. Basketball
11. Handball
12. Tennis
13. Judo
14. Karate
15. Dance
16. Other

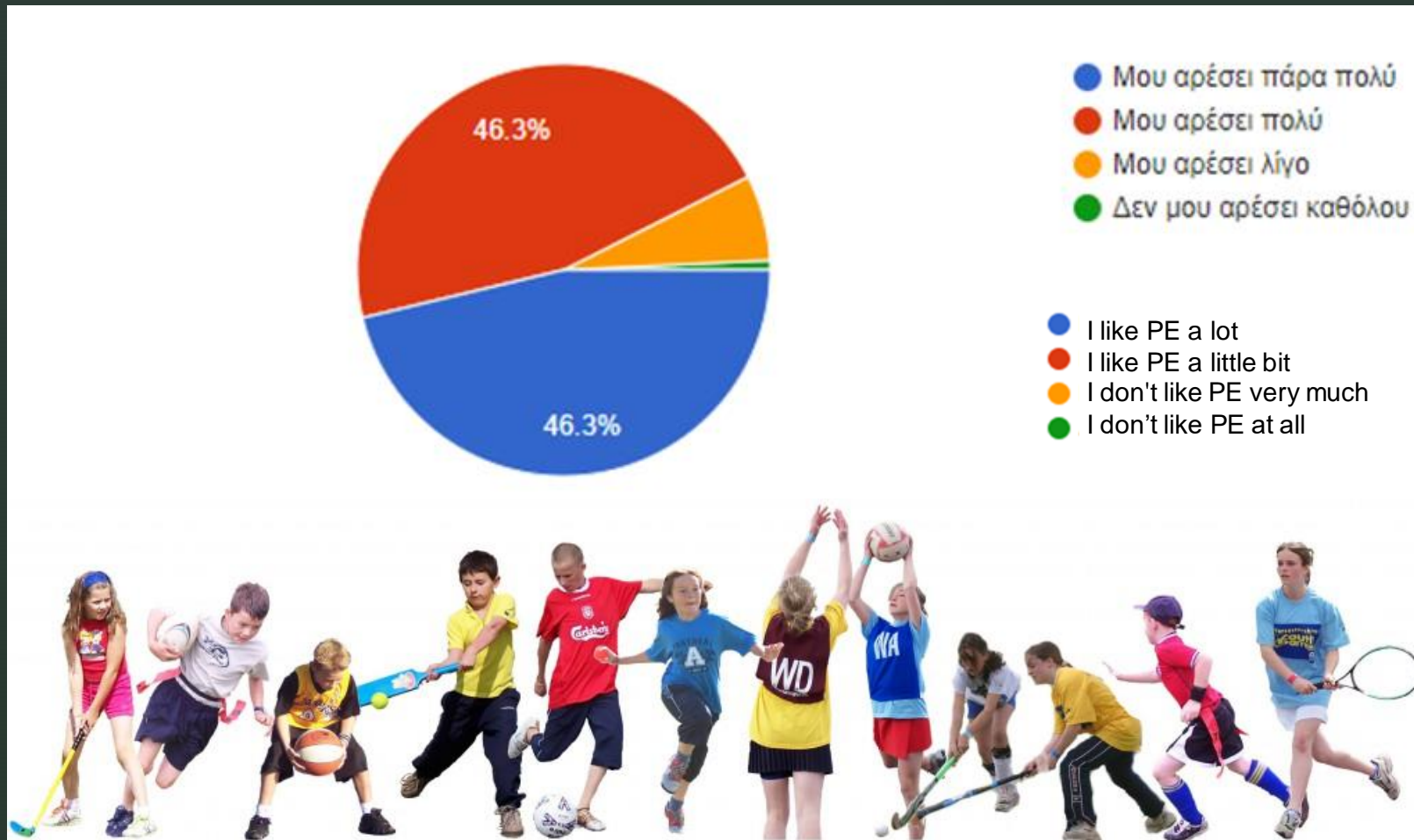
# Αθλήματα που κάνω και πόσο συχνά

## How often I do physical exercise

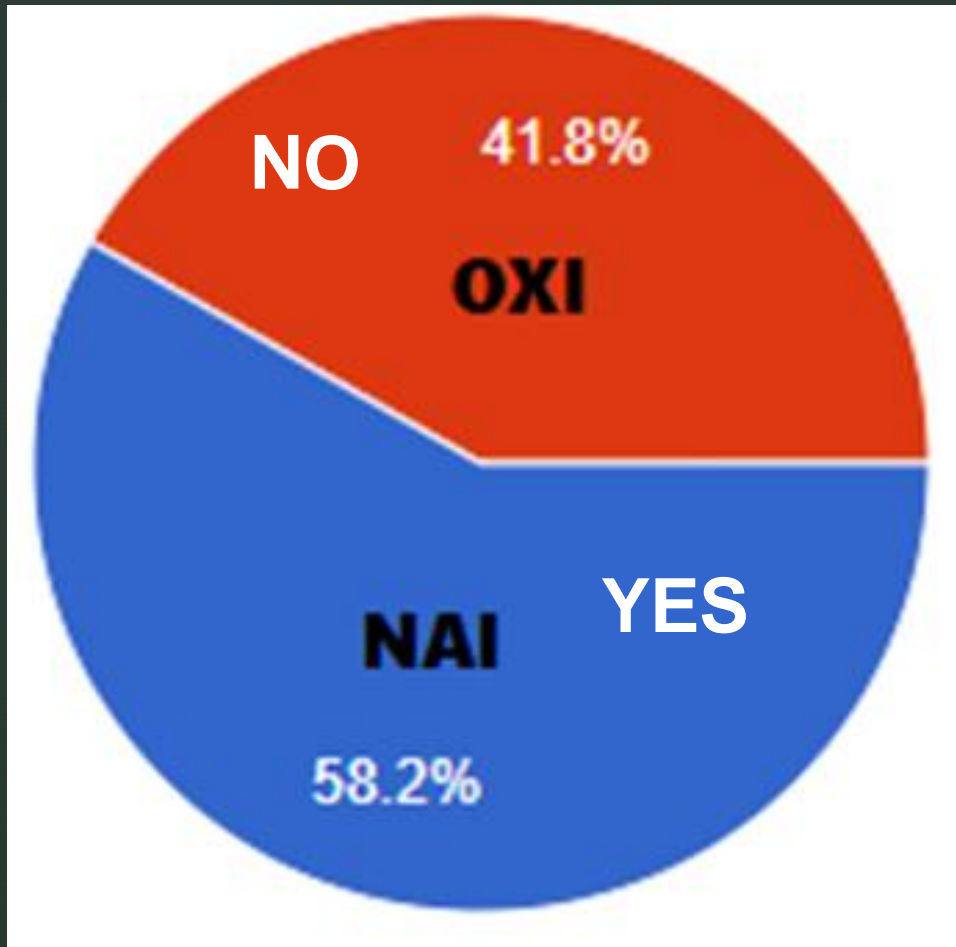




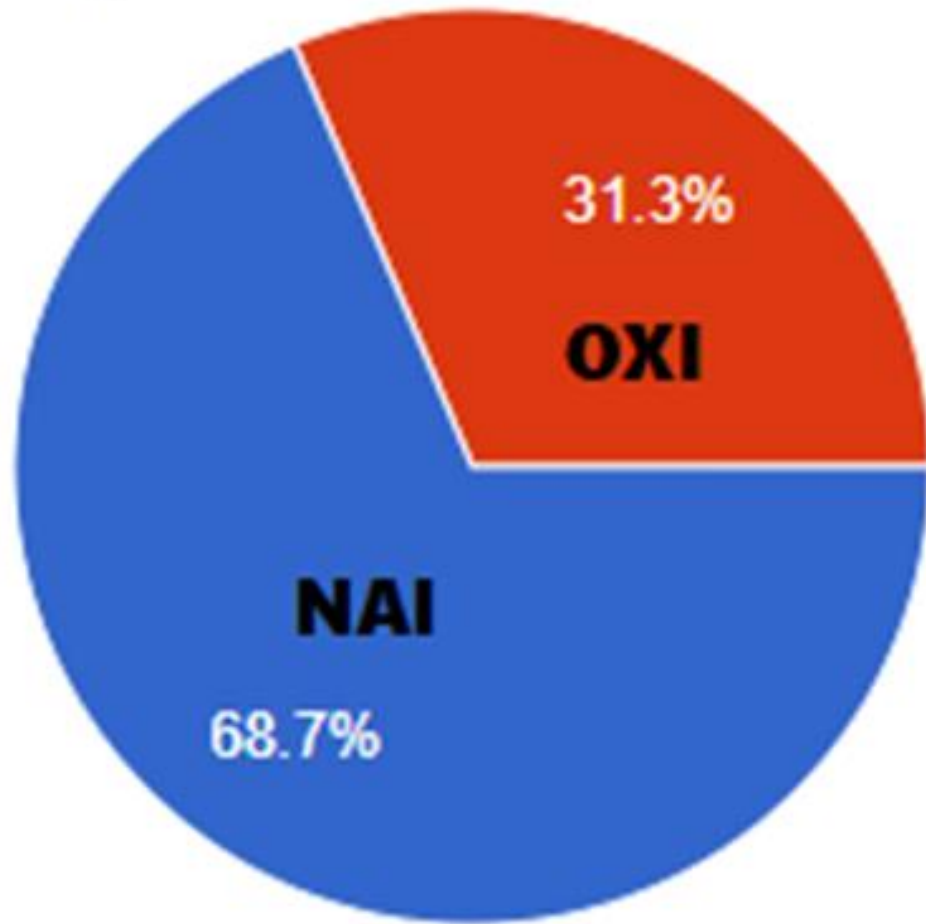
# Πόσο πολύ σου αρέσει στο σχολείο το μάθημα της Φυσικής Αγωγής; How much do you like your PE classes at school?



Υπάρχει αθλητικό κέντρο κοντά στο σπίτι σου;  
Is there a sports center near your home?

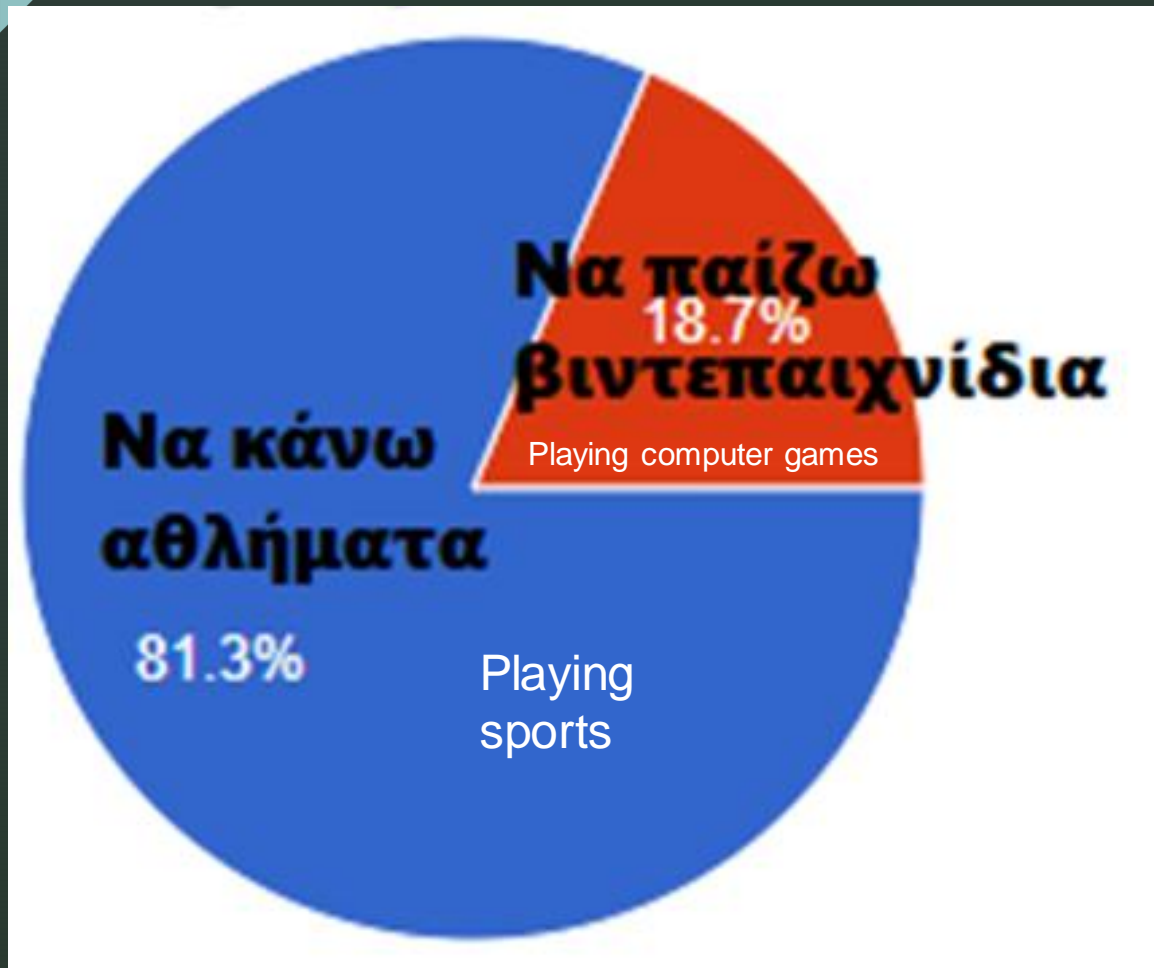


Έχεις κερδίσει βραβείο ή μετάλλιο σε αθλητικούς αγώνες;  
Have you ever won an award or a medal in a sports competition?

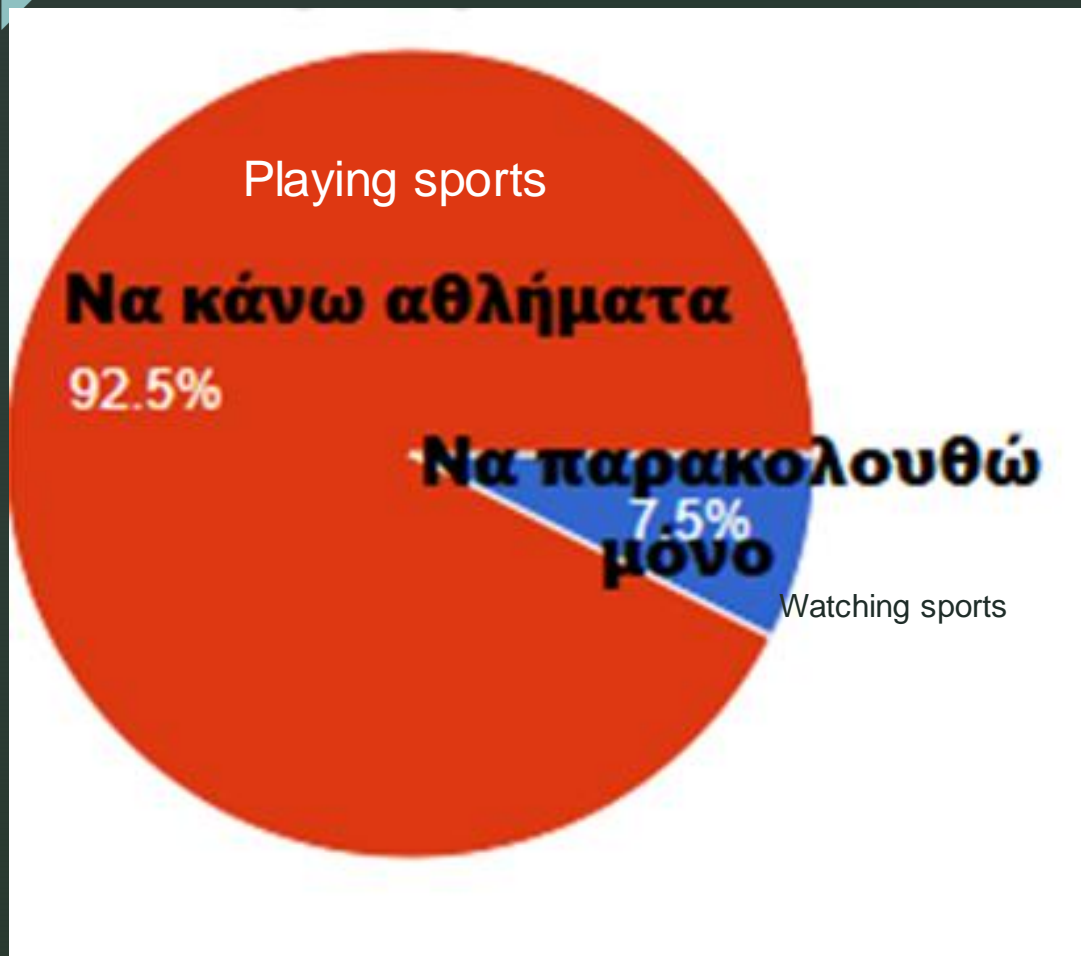




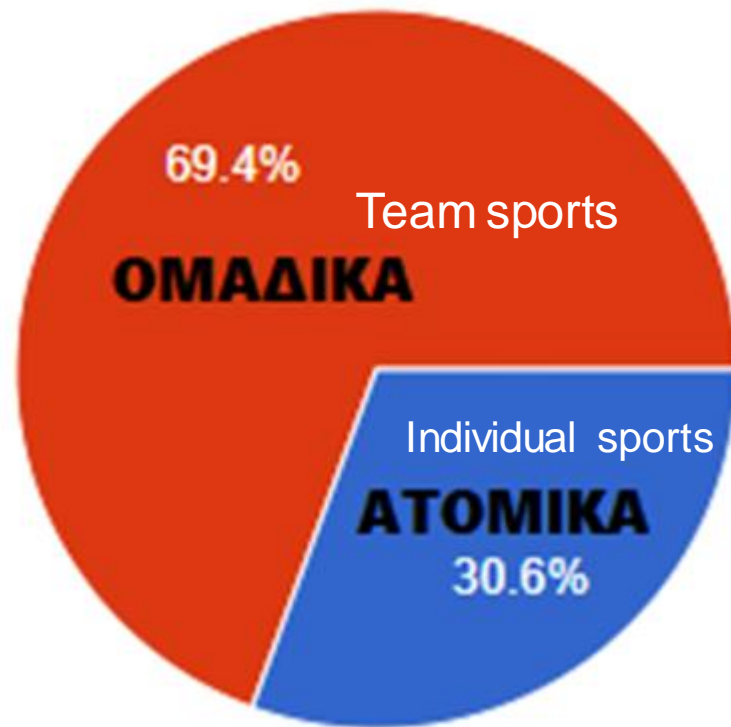
Προτιμάς να κάνεις αθλήματα ή να παίζεις βιντεοπαιχνίδια;  
Do you prefer playing sports or computer games?



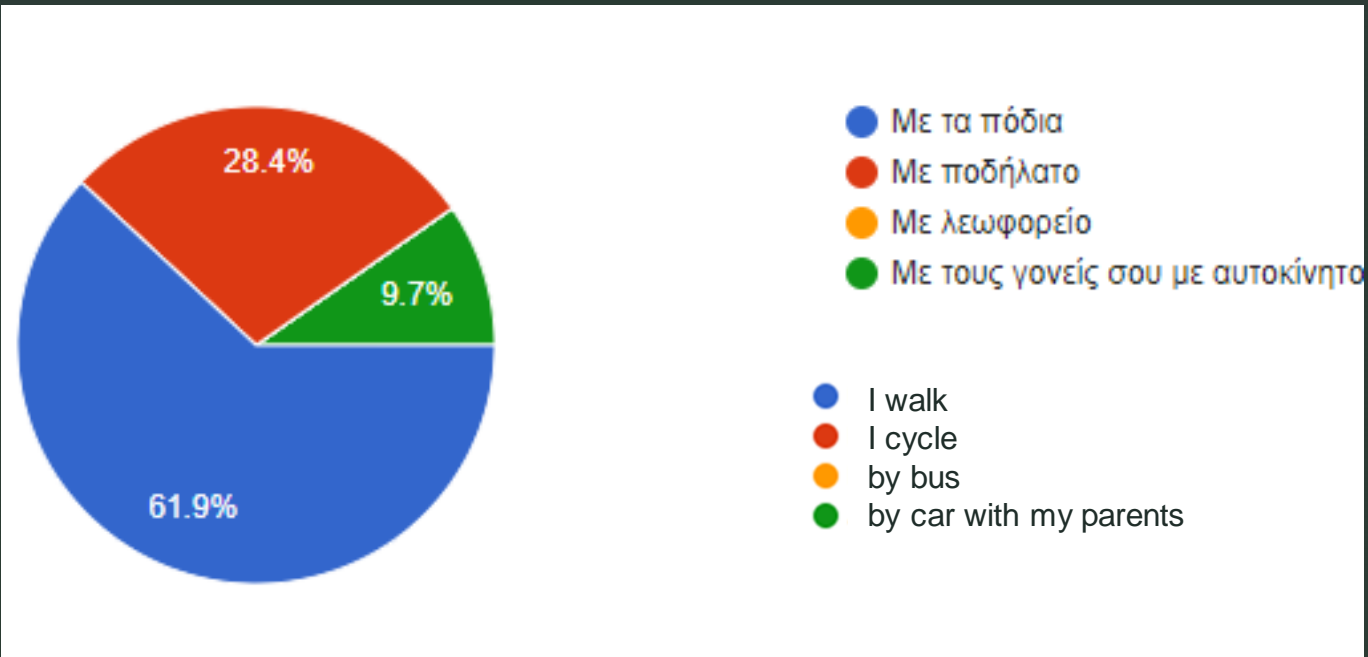
Προτιμάς να κάνεις ή να παρακολουθείς αθλήματα;  
Do you prefer playing or watching sports?



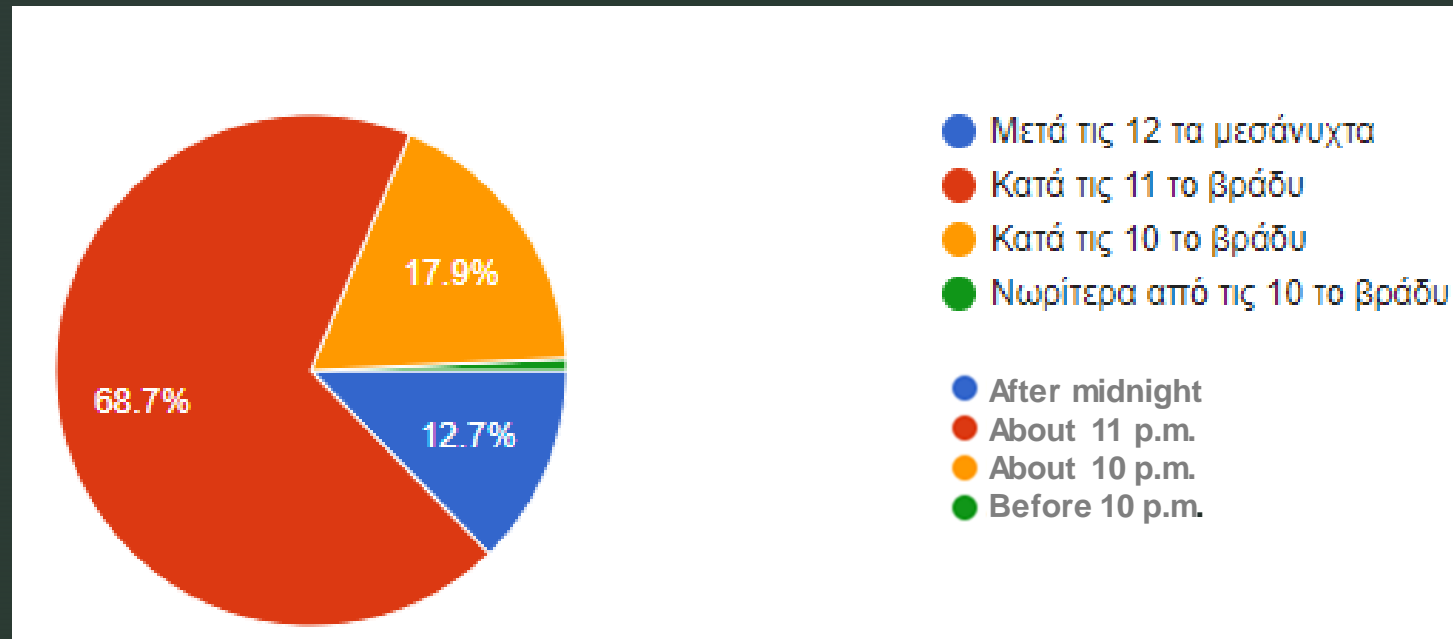
Προτιμάς ατομικά ή ομαδικά αθλήματα;  
Do you prefer individual or team sports?



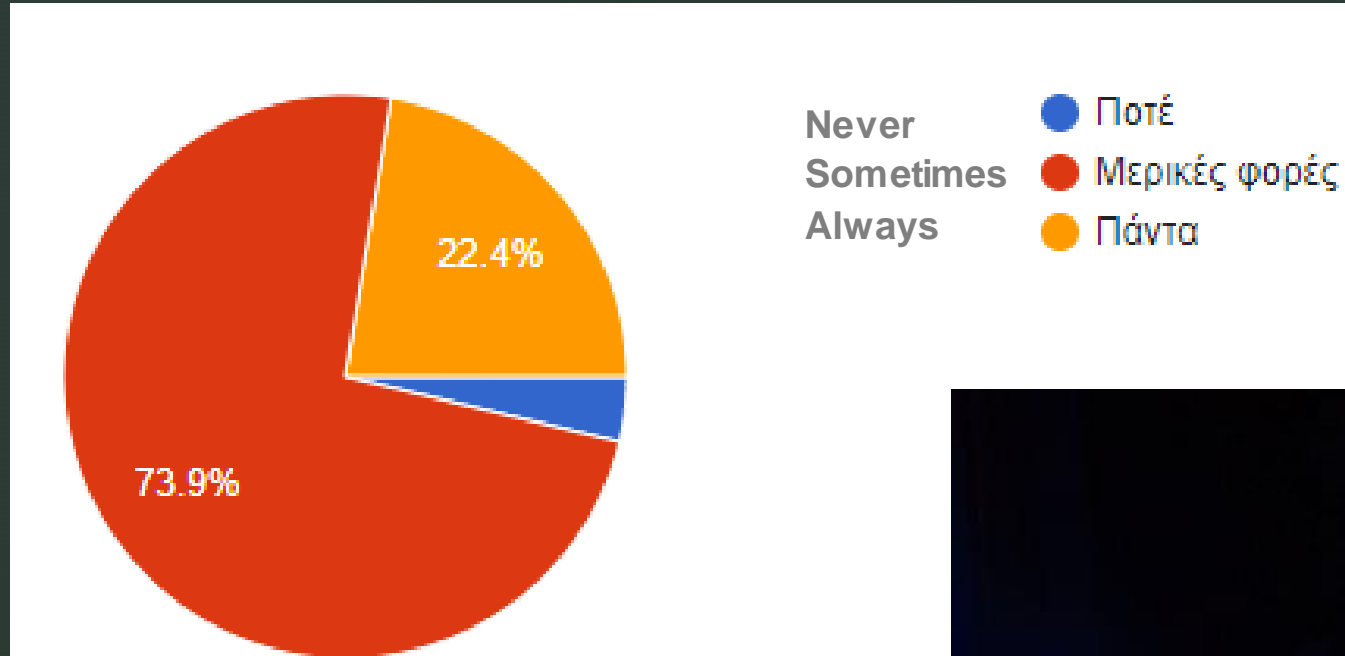
Με ποιο τρόπο πηγαίνεις συνήθως το πρωί στο σχολείο σου;  
. How do you usually go to school?



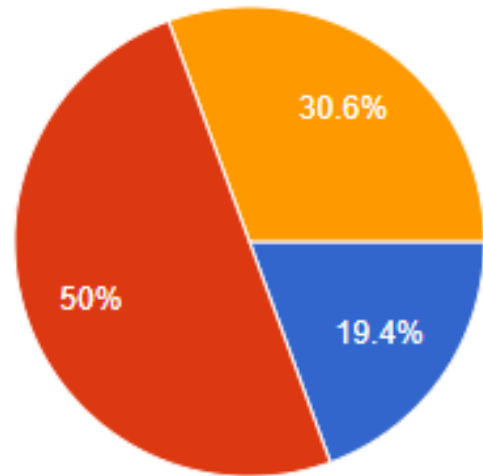
Τι ώρα συνήθως κοιμάσαι όταν έχεις σχολείο την επόμενη μέρα;  
What time do you usually go to bed when there's school the next day?



Όταν δεν έχεις σχολείο την επόμενη μέρα, μένεις ξύπνιος μέχρι αργά;  
Do you stay late when there's no school the next day?



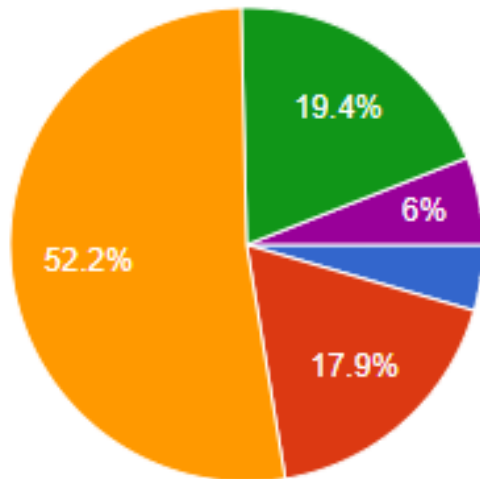
# Στρώνεις κάθε πρωί το κρεβάτι σου; Do you make your bed every morning?



Never ● Ποτέ  
Sometimes ● Μερικές φορές  
Always ● Πάντα

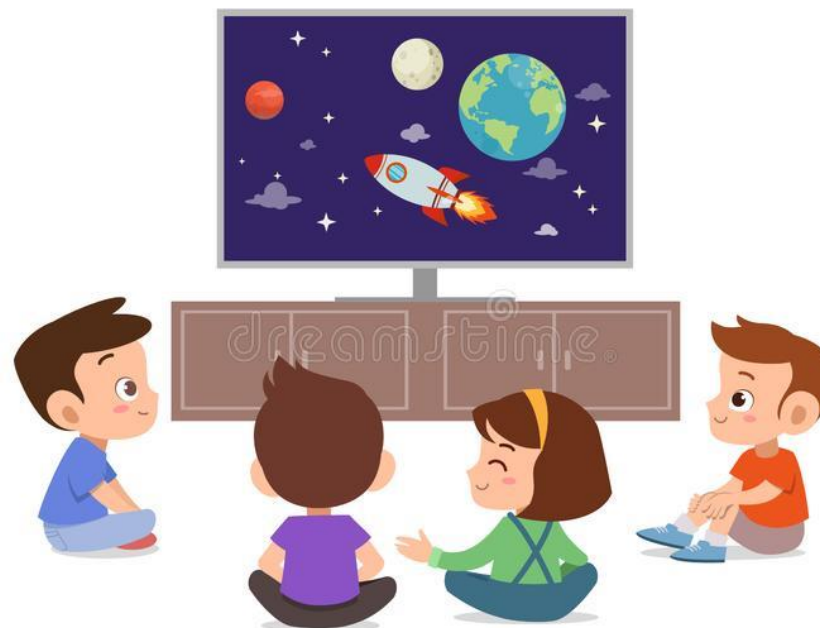


Πόσες ώρες την ημέρα συνήθως περνάς παρακολουθώντας τηλεόραση ή βίντεο;  
How many hours per day do you usually spend watching TV shows or videos?



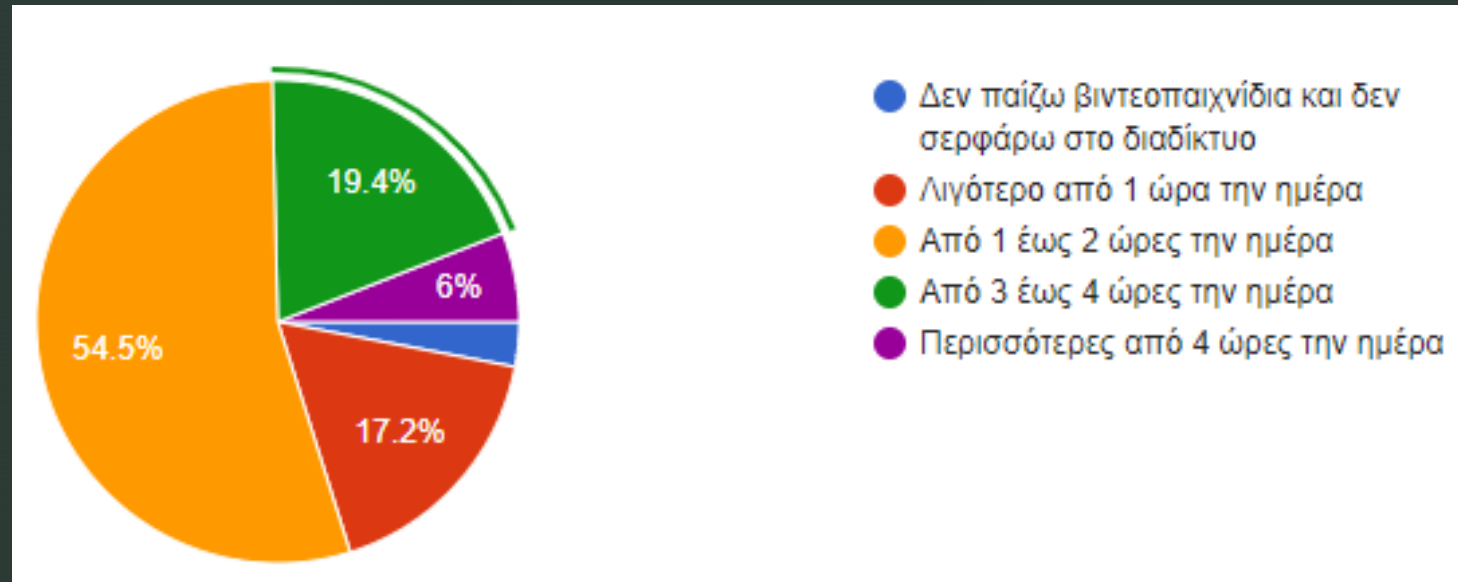
- Δεν παρακολουθώ τηλεόραση ή βίντεο
- Λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα
- Από 1 έως 2 ώρες την ημέρα
- Από 3 έως 4 ώρες την ημέρα
- Περισσότερες από 4 ώρες την ημέρα

I don't watch TV or videos  
Less than 1 hour a day  
1-2 hours a day  
3-4 hours a day  
More





Πόσες ώρες την ημέρα συνήθως περνάς παίζοντας βιντεοπαιχνίδια ή σερφάροντας στο διαδίκτυο;  
How many hours per day do you usually play video games or use the computer to surf the Internet?



I don't play video games or use the computer

Less than 1 hour a day

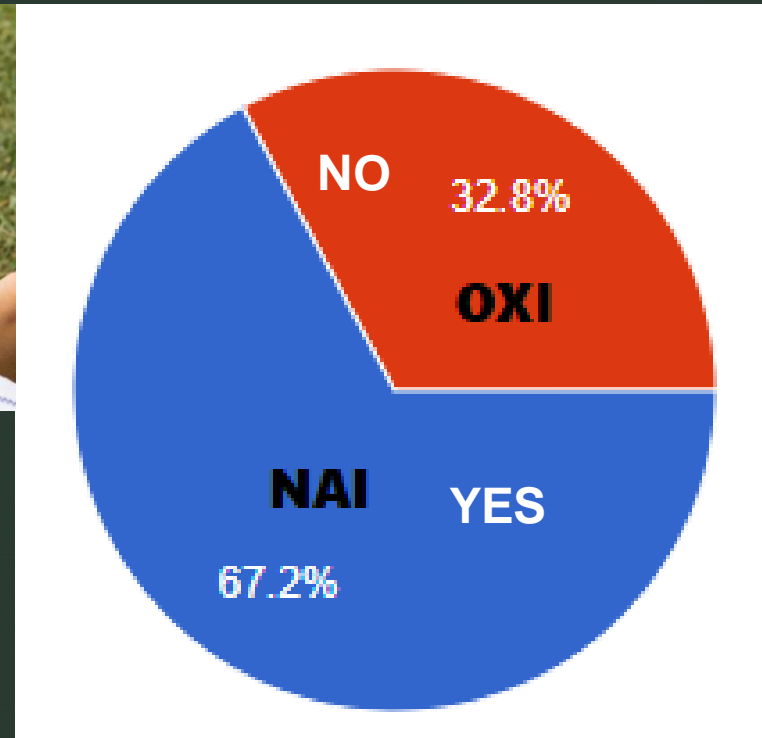
1-2 hours a day

3-4 hours a day

More than 4 hours a day

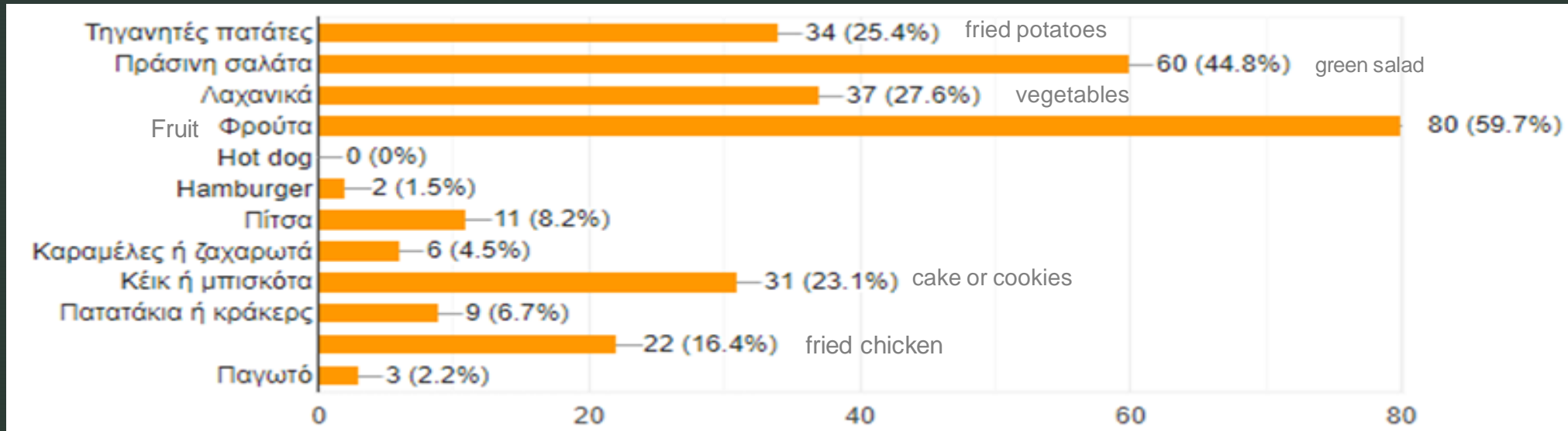


Υπάρχουν κανόνες από τους γονείς σου για το χρόνο που μπορείς να παρακολουθήσεις τηλεόραση;  
Do your parents have rules about how much time you can watch TV?

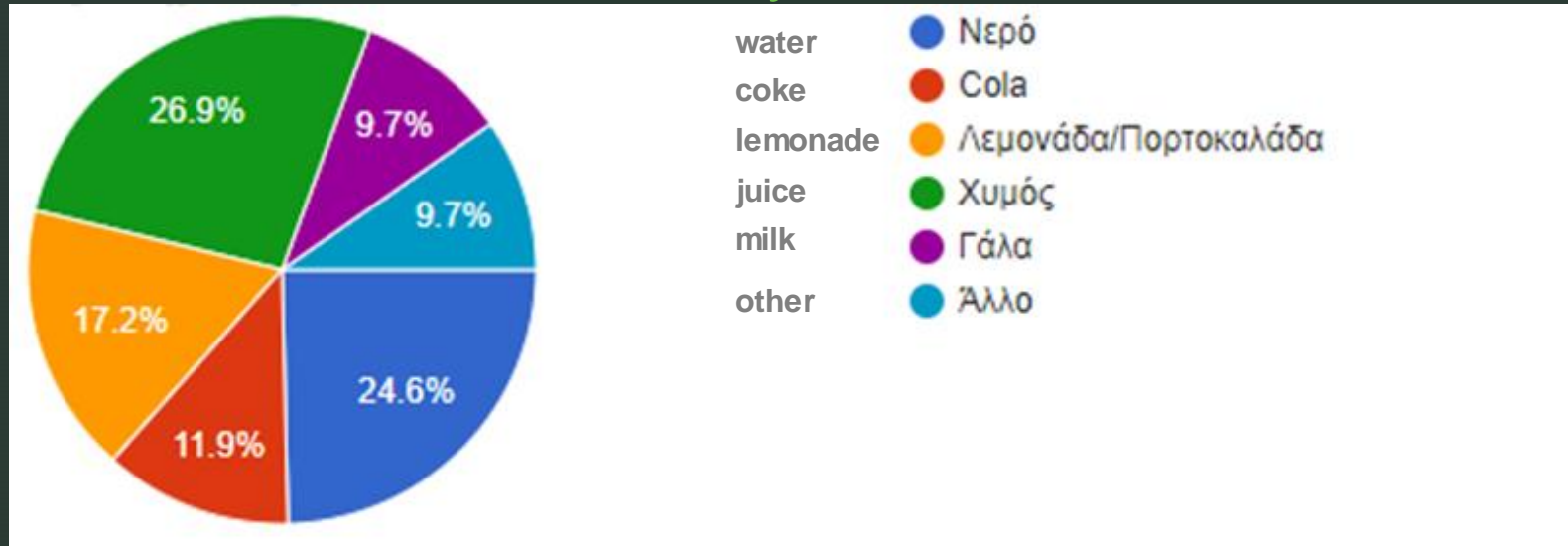


ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

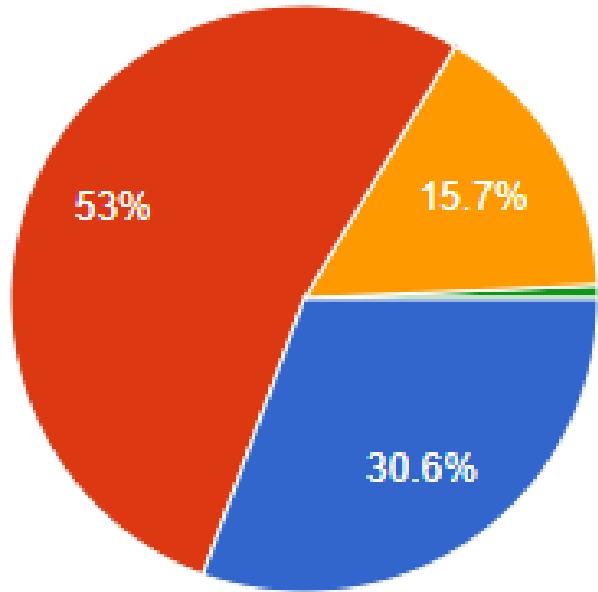
# Ποιο ή ποια από τα παρακάτω τρόφιμα έφαγες χθες; What did you eat yesterday?



## Ποιο είναι το αγαπημένο σου ποτό; What is your favourite drink?



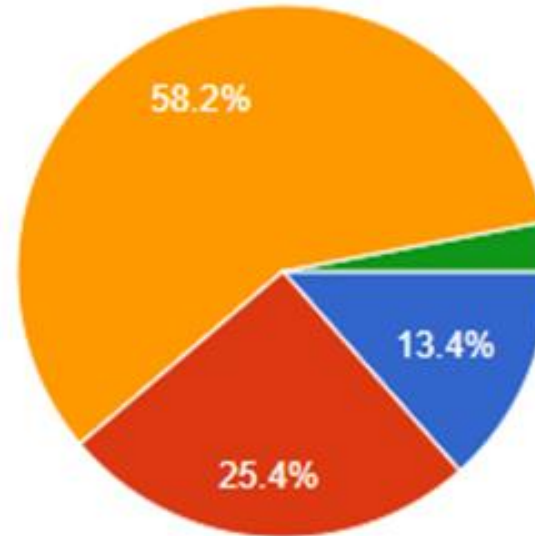
# Πόσο συχνά τρως ψάρι κάθε βδομάδα; How often do you eat fish per week?



- once a week ● Σπάνια
- twice a week ● 1 φορά την εβδομάδα
- more ● 2 φορές την εβδομάδα
- rarely ● Περισσότερες από 2 φορές



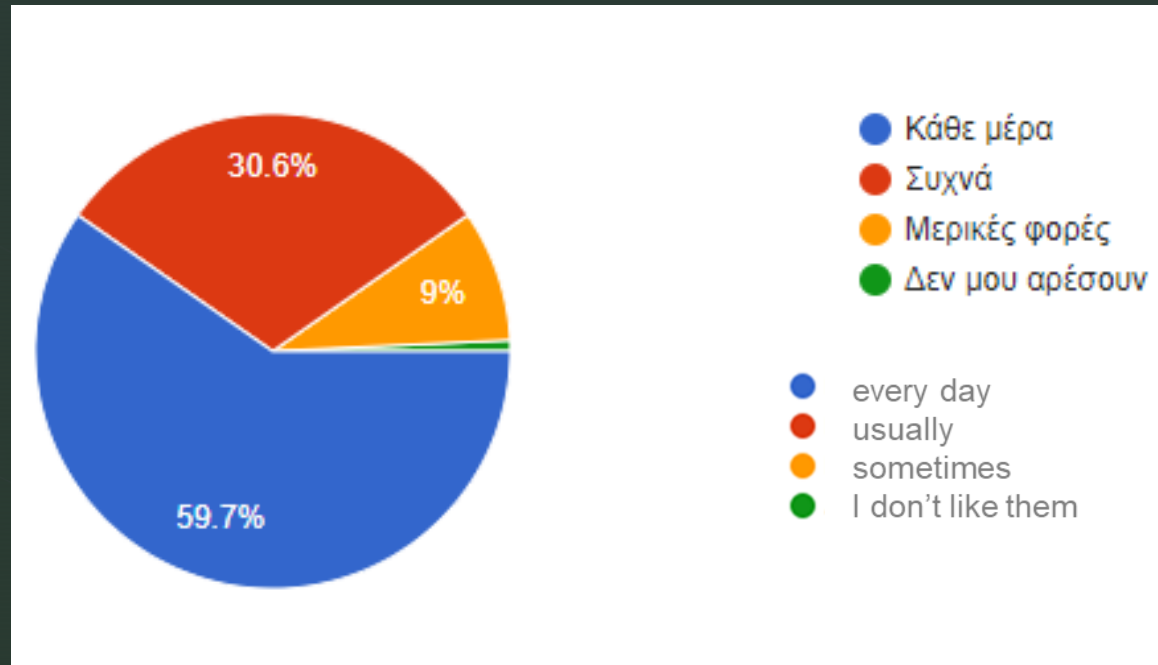
## Πόσο συχνά τρως γλυκά; How often do you eat sweets?



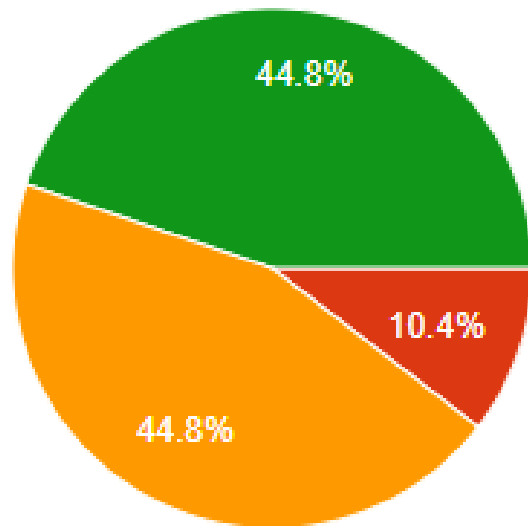
- Κάθε μέρα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Δεν μου αρέσουν

- every day
- usually
- sometimes
- I don't like them

## Πόσο συχνά τρως φρούτα και λαχανικά; How often do you eat vegetables and fruit?



Πόσο νερό πίνεις κάθε μέρα;  
How many glasses of water do you drink per day?

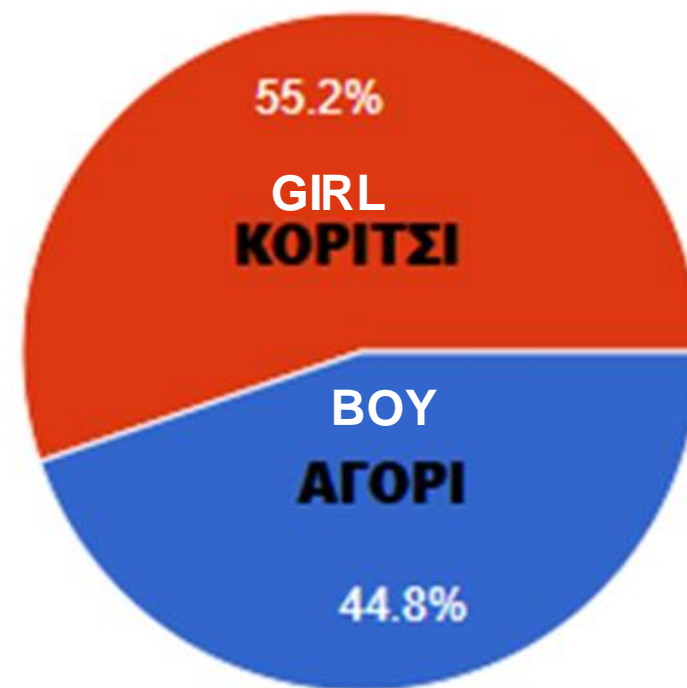
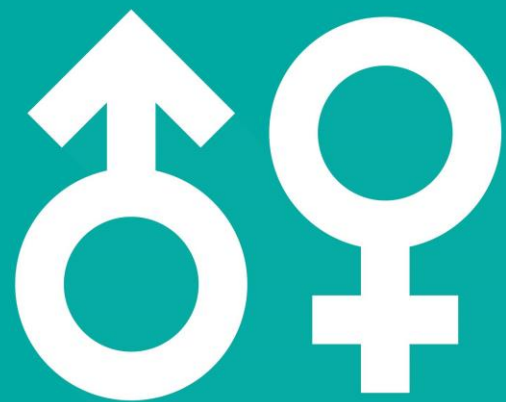


1 glass      ● 1 ποτήρι  
1-2 glasses      ● 1 έως 2 ποτήρια  
3-4 glasses      ● 3 έως 4 ποτήρια  
over 4 glasses      ● Πάνω από 4 ποτήρια





# ΦΥΛΟ

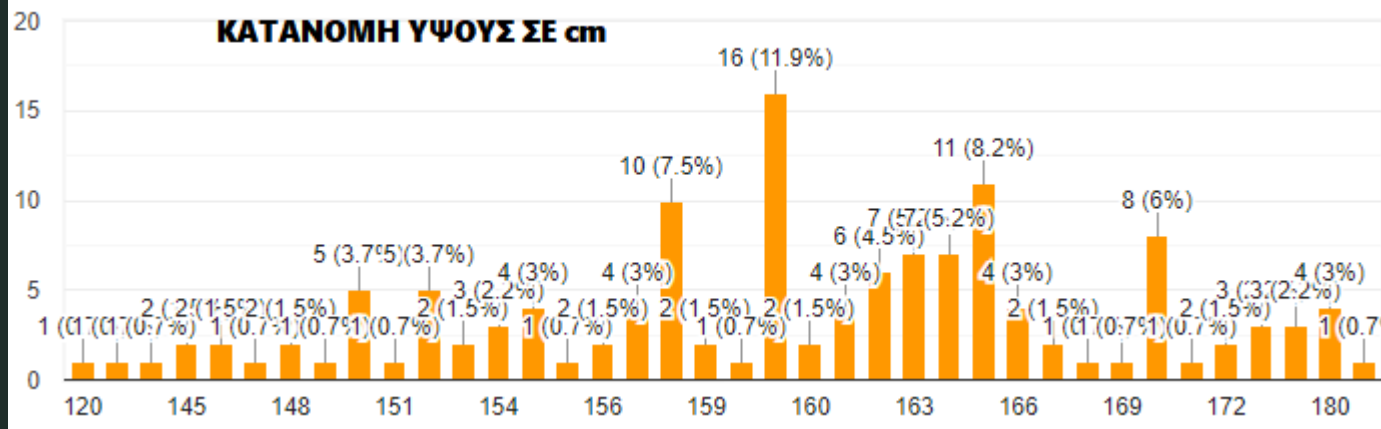


Ποια είναι η ηλικία σου;  
How old are you?

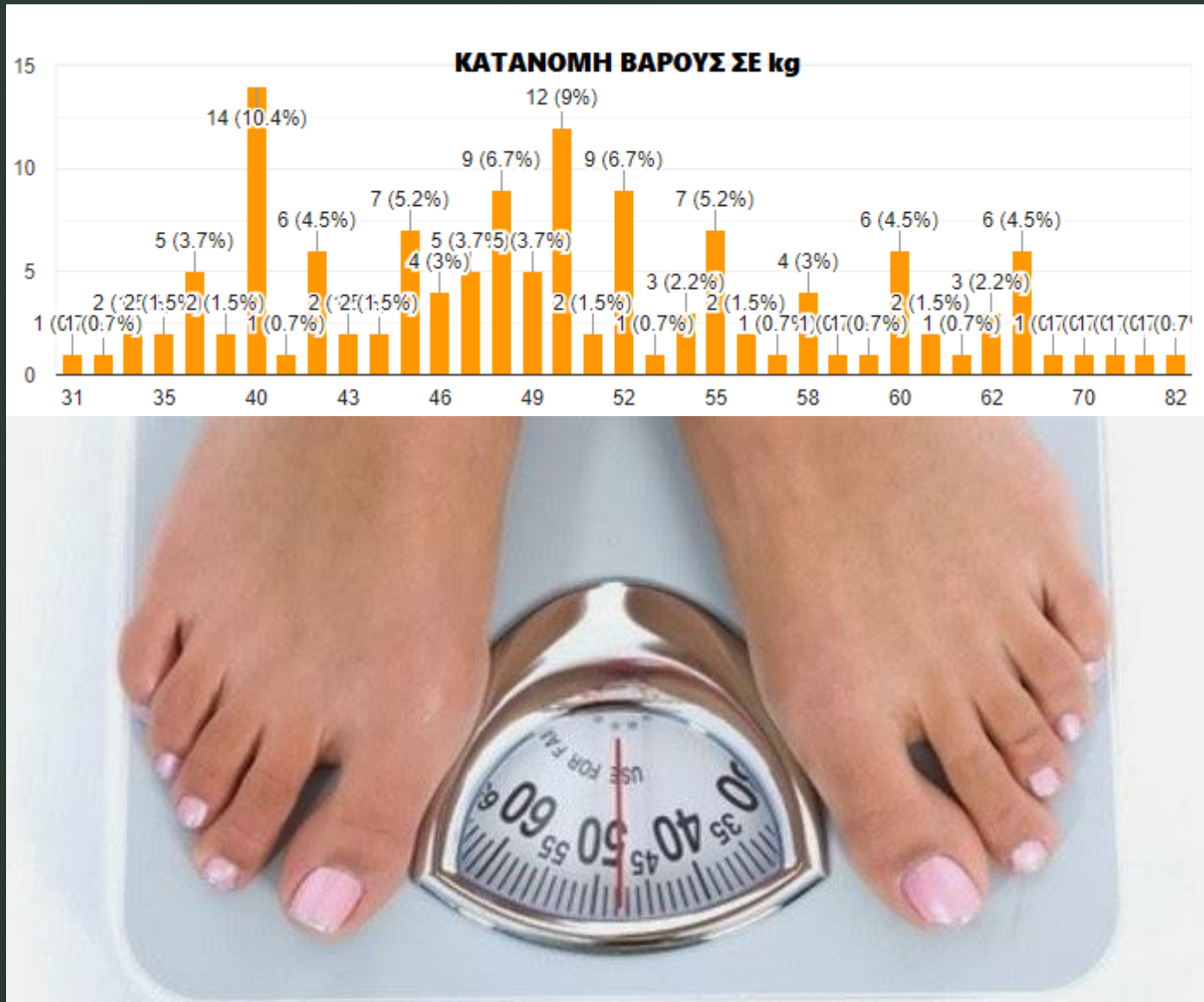
### ΗΛΙΚΙΑ



# Ποιο είναι το ύψος σου σε cm; Height



## Ποιο είναι το βάρος σου σε κιλά; Weight



Πόσους στενούς φίλους/φίλες έχεις;  
How many close friends do you have?

**Οι στενοί μου φίλοι είναι...**







Μου αρέσει να ασχολούμαι περισσότερο με....  
I love doing....

ζωγραφική αθλητισμό ΤΟΝ  
βιντεοπαιχνίδια skateboarding ΤΗΝ  
τένις άθληση Αστροφυσική λογοτεχνικών  
ακούω skateboard ξένες Πάσκετ ΤΑ  
Ποδήλατο ΤΡΕΞΙΜΟ κομικς φίλους βιβλίων  
ΧΟΡΟΣ ποδηλασία προγράμματα καινοτόμα ποδοσφαιρο  
βγαίνω παιχνίδια τεννις  
όπως βιβλία παίζω βόλτες κινητο φίλες  
κινητό πονκ ρυθμική video basket τους ζωγραφική  
τρέχω ΠΑΣΚΕΤ παίζουμε ουσική οδα ΚΑΙ  
παίζω ΟΥΣΙΚΗ περπατημα ΤΟ Πινκ βλέπω κατασκευές  
τένις σχέδιο καλλιτεχνικά Χορός βολει βόλει  
στίβο χορο βίντεο βιντεο ασχολούμαι  
ποδοσφαιρο, τρεξιμο αθλούμαι φιλουσ Πληροφορική παλα Χορό  
οδηγώ καλά θέματα γλωσσες γλωσσες  
αρεσει τραγούδι τις τηλεοραση διαβάζω  
αθλητισμο τη γυμναστική φίλους  
περνάω δραστηριότητες βιντεοπαιχνίδια  
ΝΑΟΥ Ποδόσφαιρο διάφορες  
αρέσει κάνω αθλήματα  
κολύμβηση αγειρική διάβασμα αθλήματα  
αθληματα





Ευχαριστούμε!  
Thank you for  
watching!





## Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein